

ACTION IM LAUSITZER SEENLAND

Flotte Räder ohne Sattel und Pedale



Ein Stepperbike rollt nicht ganz so schnell wie ein Rad. Mit kleinen oder großen Tritten trainiert man aber viele Muskelgruppen. Hagen Linke hat's probiert.

Martin Tinko hat es gewusst, als er mir prophezeite: „Man wird angeguckt wie ein Ufo.“ Die Reisegruppe an den beiden schwimmenden Häusern auf dem Geierswalder See ist zumindest ziemlich irritiert. Das Gefährt, das kurz dort stoppt, beeindruckt momentan mehr als der Blick aufs Wasser. „Das muss in Berlin erfunden worden sein“, sagt einer. „Da seh' ich manchmal Fahrräder, denen der Sattel geklaut wurde.“

Halb Fahrrad, halb Stepper
Das Ding ist kein klassisches Fahrrad, obwohl es zwei Räder hat und rollt. Es hat keinen Sattel, auch Pedale fehlen. Aber was heißt schon fehlen? So wie es vor mir steht, ist es komplett. Es ist ein Stepperbike, ein Hybrid aus Fahrrad und Stepper, wie sie in Fitnessstudios stehen. Martin Tinko, Betreiber des Ferien- und Freizeitparks in Geierswalde, hat drei davon. Eins ist an diesem Tag Ausstellungsstück bei einer Veranstaltung, das andere Gefährt hat einen Platten. Da geht es Steppern wie den Fahrrädern auch. Bleibt also das dritte, das mir Martin Tinko kurz erklärt und mit dem ich mich also alleine auf die Tour machen werde: 18 Kilo schwer, 1,57 Meter lang, Aluminiumrahmen. Sieben-Gang-Nabenschaltwerk. Ich werde gleich auf Trittbrettern aus kanadischem Eichenholz stehen. Sie sind ziemlich lang. „Man kann vorn stehen und kleine Bewegungen ausführen“, sagt Tinko. „Wenn man hinten steht, ist die Kraftübertragung größer.“ Seit einem Jahr bietet er die Geräte zum Verleih an, hat rund 600 bis 700 Kilometer absolviert. Viele Worte muss er nicht machen. Mir sind Fitnessstudio-Stepper gut bekannt und mein Rennrad hat mich die vergangenen zehn Jahre nie im Stich gelassen. Ich bin angestrengt, aber neugierig, hab' am Abend zuvor noch ein Stepperbike-Video im Internet angeklickt. Also können wir es kurz machen: „Draufstellen, losfahren, Spaß haben“, sagt Tinko und schickt mich los.

Schnell und sicher
Es ist nur kurz. Ich starte auf der holprigen Wiese des Campingplatzes direkt am See. Zwei, drei Tritte und die Sicherheit ist da. Sekunden später ist der Asphalt erreicht. Ich stehe auf dem hinteren Teil der Stepperräder, trete leicht nach hinten, das Gefährt rollt nach vorn. Eine Kollegin, die es schon mal ausprobiert, hatte mir noch geraten, keine Bewegungen wie auf einem Fahrrad auszuführen. Das geht auch kaum. Man kann nicht viel falsch machen. Martin Tinko hatte gesagt, Kinder gehen angstfreier mit dem Gerät um als ältere Leute. Aber auch bei 60-Jährigen sei die Sicherheit schnell da. Es braucht einige Tritte, um in Fahrt zu kommen.



Mit dem Stepperbike kann man ziemlich zügig, aber auch ganz entspannt unterwegs sein. Das Gefährt ist ein Blickfang, auch auf der Teststrecke am Geierswalder See.

Foto: Gernot Mörzel (4)

Mein Exemplar hat keine Geschwindigkeitsanzeige, aber gewiss rollt es zeitweise rund 25 km/h. Auf dem Lausitzring wurden schon mal 43 km/h gemessen.
Stepperbikes sind Sportgeräte. „Sie sind nicht für die breite Masse“, meint Tinko. „Man kann sich eben nicht hinsetzen.“ Aber der „fehlende“ Sattel stört überhaupt nicht. Es rollt sich angenehm. Das hintere Rad ist etwas kleiner als das vordere, die 3,45-Zoll-Bereifung federt Unebenheiten gut ab. Wichtig ist, jede Bewegung bis zum Ende auszuführen. Und man sollte beide Hände am Lenker lassen. Freihändig zu rollen, wie es Geübte auf dem Fahrrad tun, ist nicht möglich. Ich probiere, nur mit den Fußballen zu drücken und setze auch die gesamte Fußfläche auf. Es ist möglich, die Arme und den Oberkörper einzusetzen, ein Zusatztraining al-

so. Ohnehin werden viele Muskelgruppen auf dem Stepperbike gefordert, auch die Körperteile, die gerne „Problembereichen“, genannt werden. Das Tippen auf den Bremsen hilft also auch dem Po.

Platz für das Gepäck
Martin Tinko hat seine Bikes mit einem Korb und einer Flaschenhalterung ausgestattet. Natürlich gibt es auch ein Schloss dazu. Im Korb ist meine Zwei-Liter-Flasche Wasser freigestellt. Ins Schwitzen muss man nicht kommen. Zumindest nicht an diesem kühlen Vormittag. Mit dem richtigen Rhythmus tipelt es sich ganz entspannt. Ich spiele ein bisschen mit den Gängen. Kleinere Steigungen lassen sich problemlos bewältigen. Ein kurzer Regenguss sorgt für eine Zwangspause. Dann geht's weiter

in Richtung Geierswalde-Dorf, vorbei an den schwimmenden Häusern mit der Touristengruppe, in der sich einige den Kopf vernehen. Zeit für eine Pause und einen Plausch. Dank ausklappbarem Ständer bleibt das Stepperbike stehen. Martin Tinko hatte vorher erzählt, er höre häufiger den Spruch: „Da hat man wohl den Sattel vergessen.“

Für ihn ist die Form der Bewegung ein idealer Fitness-Center-Ersatz, wenn es wärmer wird. „Im Sommer will ich doch was von der Umgebung sehen und Pigmente erhaschen.“ Er ist häufig mit seiner Freundin unterwegs. Auf dem zweiten Gefährt mit den schmaleren Reifen komme man noch schneller voran, sagt er. Auf dem nicht allzu breiten Radweg ist das Wenden auch kein Problem. Zumindest kommt es mir so vor, vielleicht hilft

auch die jahrelange Erfahrung auf dem Rennrad. Einen Helm kann man bei einer Fahrt auf dem Stepperbike tragen, muss man aber nicht. So hohe Geschwindigkeiten wie auf dem Rad erreiche ich nicht. Die zwei Bremsen, so genannte V-Brakes, funktionieren bestens. Anders als auf dem Fahrrad reicht ein kleiner Schritt zur Seite, um sicher auf dem Boden zu stehen.

Für lange Touren geeignet
Nach knapp zwei Stunden ist die Tour beendet. Das Stepperbike ist eine gute Rad-Alternative, wenn es nicht zu weit weg gehen soll. Es ist nicht schwer zu handhaben, man kann darauf entspannt tänzeln, aber auch kräftig Schwung holen und gut in Fahrt kommen. Eine große Seenland-Runde mit 40 bis 50 Kilometer Länge und das ohne Sattel? Möglich ist das schon.

So funktioniert's

Alter: Für die Nutzung eines Stepperbikes gibt es keine Altersbeschränkung. Wer in der Lage ist, Fahrrad zu fahren, kann auch das Stepperbike bedienen.
Kleidung: Sportliche Kleidung ist angebracht. Spezielle Schuhe sind nicht nötig. Wer schnell ins Schwitzen kommt, kann sich spezielle Rad-Handschuhe anziehen.
Kosten: Eine Stunde Stepperbike kostet 5 Euro. Die Geräte werden auch ganztägig verliehen.
Wer möchte, kann auch Stepperbikes über Martin Tinko kaufen.
Reservierung/Kontakt: Interessenten sollten sich vorher per E-Mail oder Telefon anmelden.
G 0174/9012658
U www.geierswaldersee.de
U urlaube@geierswaldersee.de

Aus den USA ins Lausitzer Seenland

Stepperbikes sind selten in der Gegend. Sie sind eine Weiterentwicklung von stationären Steppern.

Das Stepperbike wurde in Kalifornien entwickelt. Es ist erst seit drei Jahren in Europa erhältlich, sagt Martin Tinko, Betreiber des Ferien- und Freizeitparks Geierswalde. Er hat sich die Geräte vor einem Jahr angeschafft, ist von einem Bekannten darauf aufmerksam gemacht worden. Für Tinko ist diese Art der Fortbewegung eine gute Alternative zum Joggen, das die Gelenke entlastet.

Muskel-Training für die Beine
Sportler, die regelmäßige Fitnessstudios besuchen, werden Stepper mit Stützstangen für die Arme kennen. Dort nutzt man sie, um die Ausdauer und Beimuskulatur zu kräftigen. Stepper gibt es aber auch in



Martin Tinko erklärt die Funktionsweise des Stepperbikes. Es wird im Wesentlichen wie ein Fahrrad angetrieben.

Foto: Gernot Mörzel

der Mini-Variante, z.B. für die Wohnung oder das Büro. Mit der Kombination aus Steppergerät und Fahrrad ist die Unbeweglichkeit des Steppers aufgehoben. Hersteller bewer-

ben die Geräte als perfekte Kombination von Ausdauertraining, Aufbautraining und Prävention an der frischen Luft und damit als optimales Outdoor-Trainingsgerät.

U www.lausitzer-blendenlight.de

Einen ganzen Tag kostenlos Stepperbike fahren

Ferienpark-Betreiber Martin Tinko und TAGEBLATT verlosen eine Tagesfahrt für zwei Personen.

Geierswalde: Zwei TAGEBLATT-Leser dürfen kostenlos Stepperbike fahren. Der Preis umfasst eine ganztägige Tour über acht Stunden. Damit können trainierte Sportler eine relativ große Seenland-Runde absolvieren. Der Ausflug mit den Bikes beginnt idealerweise ab dem Campingplatz am Geierswalder See. Nach Absprache kann aber auch ein anderer Startort abgestimmt werden. Der Termin ist zuvor zu vereinbaren. (H)

Wer die Tour will, ruf heute zwischen 17 und 17.30 Uhr unter der G 03571 48705370 im SZ-Treffpunkt an. Unter den Anrufern wird die Tour verlost. Barauszahlung ist nicht möglich!



Martin Tinko verleiht die Geräte und erklärt, was wichtig ist.